



Keskusteluja kaipaaville

Mitä mielen päällä?

Kaipaatko juttukaveria? Toista näkökulmaa mielessä kaihertaviin ajatuksiin? Klikkaa mukaan ryhmächattiin, joita järjestetään joka toinen keskiviikko klo 18-20.

Keskustelua luotsaamassa on samoja asioita kokenut vertaisohjaaja tai kaksi, ja taustatukena ammattilainen. Keskusteluun voit liittyä nimimerkillä, eikä se vaadi rekisteröitymistä. Mukaan mahtuvat 15 ensimmäistä.

Rohkeasti minä

10.6. klo 18 - 20

Tuntuuko, että sait roolin, johon et mahdu? Pohditko sukupuoltasi tai seksuaalista suuntautumistasi? Suoraa puhetta identiteetistä ja omasta kehosta – tai siitä mikä mielessäsi liikkuu.

Yksinäisyys ympärillä

24.6. klo 18 - 20

Rikkoiko kesäaika tutut rutiinit? Hiipikö yksinäisyys seuraksesi? Tule ystävien seuraan ihan sellaisena kuin olet. Aiheina keskustelussa se, mikä tuntuu tärkeältä tai painaa mielessä.

Muut on lomalla - minä en

8.7. klo 18 - 20

Tuntuuko kesä ihan samalta kuin lokakuinen keskiviikko? Onko toisten lomainnostukseen vaikea liittyä? Tai miten nauttia kesästä vähillä rahoilla? Kaikille meistä kesäloma ei tarkoita vapaana liihottamista, vaan pelkkä ajatuskin voi pusertaa rintaa. Tule mukaan samoja kokeiden joukkoon ihan sellaisena kuin olet.

Mitä mielen päällä?

22.7. klo 18 - 20

Kaipaatko juttuseuraa, tai vain jonkun joka kuuntelee murheitasi? Tai kenties haluat jakaa elämän iloisia asioita. Sana on vapaa.

Huurteisella haihtuu huolet?

5.8. klo 18 - 20

Huomaatko tarttuvasi viinilasiin entistä useammin? Tai askelten kääntyvän kulmakuppilaan useammin kuin ennen? Mikä on sopivasti? Tule joukkoon ymmärtäväiseen pohtimaan sinulle sopivia tapoja olla ja elää.

Suunta hukassa?

19.8. klo 18 - 20

Tuntuuko ettet löydä omaa innostusta? Asiaa, joka saa sinut syttymään ja ajantajun katoamaan? Miten tunnistaa itselle tärkeät asiat ja saada ne osaksi jokapäiväistä elämää? Etsitään yhdessä elämän intohimoja, pieniäkin sellaisia.

Keskusteluun mukaan osoitteesta



www.hyvakysymys.fi/ryhmachat

→ keskustelun
otsikolla



Mielenterveyden
keskusliitto

